

PENSEZ-VOUS TOUT SAVOIR SUR LE CHOIX DE VOS ALIMENTS ?

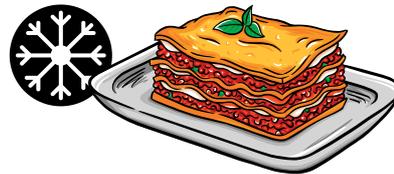


1. Quel plat de lasagne surgelé est le plus sain et intéressant d'un point de vue nutritionnel ?

A



B



2. Un aliment dont le nutriscore est D peut-il être bon pour la santé ?

A Oui

B Non



3. Comment assaisonner un plat qui pourrait être fade ?

Une manière originale de manger des légumes est de les mélanger avec des pâtes, mais parfois le goût peut paraître un peu fade... Comment pouvez-vous agrémenter ce plat ?

A Saler jusqu'à ce qu'on ne sente plus la courgette. B Incorporer du cumin, du persil frais, un peu d'ail ainsi qu'une pincée de sel. C Verser tout le paquet de fromage. 

4. Est-ce VRAI, FAUX ou CELA DÉPEND ?

Je maîtrise le nombre de calories que je mange, j'ai donc une alimentation équilibrée.



Vrai | Faux | Cela dépend

Manger gras, c'est mauvais pour la santé !



Vrai | Faux | Cela dépend

Il faut manger moins de protéines.



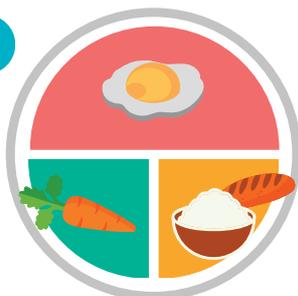
Vrai | Faux | Cela dépend

5. Selon vous, qu'est-ce qu'une assiette équilibrée ?

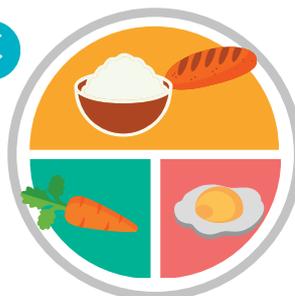
A



B



C



LÉGUMES
PROTÉINES
FÉCULENTS

PENSEZ-VOUS TOUT SAVOIR SUR LE CHOIX DE VOS ALIMENTS ?



1. Quel plat de lasagne surgelé est le plus sain et intéressant d'un point de vue nutritionnel ?

Ni l'un ni l'autre ! Ces deux produits sont ultra transformés et contiennent du sucre. Un plat préparé bio n'est pas forcément plus intéressant d'un point de vue nutritionnel : les ingrédients, même s'ils proviennent d'une agriculture biologique, peuvent ne pas être nécessaires ou bénéfiques à votre alimentation. Le sucre, qu'il s'agisse d'un sucre de canne bio ou d'un sucre blanc, n'est d'aucun intérêt nutritionnel, si ce n'est rajouter du goût !



2. Un aliment dont le nutriscore est D peut-il être bon pour la santé ?

A

Oui, tout à fait ! Des aliments intéressants peuvent détenir un nutriscore C ou D : c'est le cas de l'huile d'olive, riche en antioxydant et en vitamine E. À l'inverse, un soda zéro non sucré pourrait avoir un nutriscore B, néanmoins c'est un aliment ultra-transformé avec aucun apport nutritionnel intéressant et des propriétés acidifiantes.



3. Comment assaisonner un plat qui pourrait être fade ?

B

Incorporer du cumin, du persil frais, un peu d'ail ainsi qu'une pincée de sel. En effet, l'excès de sel représente un risque cardiovasculaire majeur (hypertension artérielle). Épices et aromates, même en petites quantités, apportent des micronutriments indispensables et antioxydants. Les épices peuvent avoir des vertus sur la santé. Par exemple, le cumin a des bienfaits au niveau de la sphère digestive. L'apport du fromage dans les pâtes doit être réfléchi au regard du reste de l'équilibre alimentaire.



4. Est-ce VRAI, FAUX ou CELA DÉPEND ?

Je maîtrise le nombre de calories que je mange, j'ai donc une alimentation équilibrée.

FAUX

L'apport calorique est différent de l'apport nutritionnel.

UNE POIGNÉE

d'amandes

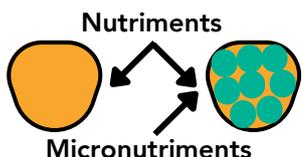


321 KCAL

d'oursons gélifiés



300 KCAL



Manger gras, c'est mauvais pour la santé !

CELA DÉPEND

Les « bons gras » sont essentiels au fonctionnement de l'organisme (huile de colza, sardines, noix...) : système circulatoire, hormonal, immunitaire et nerveux, permettant notamment la bonne gestion d'une inflammation. De plus, ces aliments apportent vitamines A, D et E.

Il faut manger moins de protéines.

FAUX

Les protéines se trouvent dans des produits issus d'animaux et de végétaux. Chaque jour, un apport de protéines est nécessaire au bon fonctionnement du corps humain. Pour les régimes végétariens, des associations de légumineuses et de céréales sont indispensables. Si les enfants, femmes enceintes et sportifs doivent être particulièrement vigilants, les seniors sont également concernés : les besoins augmentent avec l'âge.

5. Selon vous, qu'est-ce qu'une assiette équilibrée ?

A

1/2 LÉGUMES
1/4 PROTÉINES
1/4 FÉCULENTS



Pensez à compléter votre assiette équilibrée avec deux laitages et au moins un fruit par jour.

Enfin, pour être en bonne santé, restez hydraté !



Alors, qu'allez-vous manger au prochain repas ?

Flasher-moi pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels